



© Boritz/iStock

Una rete per proteggersi dall'odio online

Durante la pandemia sono aumentati episodi di aggressività via web che coinvolgono giovanissimi. Gli strumenti di prevenzione, psicologici e tecnologici, ci sono. Ma molto dipende dagli adulti e dalla loro capacità di ascolto nei confronti dei figli

di **Valentina Guerrera**



Internet e il digitale hanno rappresentato in questo anno di pandemia la nuova fonte di socialità, uno dei pochi mezzi a disposizione per mantenere i rapporti professionali e personali.

Il digitale ha portato con sé nuove sfide, che seppur già presenti si sono manifestate con urgenza nel momento di un uso massivo della rete, che ha posto tutti noi in una condizione di isolamento fisico. “Solitudine” è stata una delle parole chiave degli ultimi mesi, un isolamento colmato per quanto possibile con la presenza in numerose piazze virtuali. Si è dibattuto a lungo delle conseguenze di questo isolamento sulle famiglie, sulle persone anziane. Si è parlato delle difficoltà legate a uno smart working per cui il Paese non

era pronto e di quelle di una didattica a distanza organizzata in fretta dai docenti più abili con le tecnologie. Ma cosa è accaduto agli adolescenti che sono nella fase della vita in cui scoprono la relazione con l’altro, al di fuori del nucleo familiare, coloro che si trovano in quel periodo della vita in cui la crescita personale avviene anche grazie alle dinamiche di gruppo?

Le notizie degli ultimi giorni raccontano il disagio diffuso tra i più giovani, le conseguenze devastanti dell’isolamento associato ad una vita online che è aumentata a dismisura e ha portato con sé tutte le sfide e criticità di un uso non consapevole della rete. Gli adolescenti sono esposti a contenuti e incontri nocivi, rischiano di diventare il bersaglio di comportamenti pericolosi.

Secondo uno studio realizzato dall'associazione Di.Te. (Associazione nazionale dipendenze tecnologiche), assieme a *Skuola.net* e all'Università politecnica delle Marche, le manifestazioni dei bulli in rete sono aumentate negli ultimi mesi. Due intervistati su cinque, ad esempio, hanno assistito a prese in giro nei confronti degli insegnanti. Una persona su otto tra le intervistate è stata vittima di cyberbullismo in almeno un'occasione da febbraio a oggi.

Bullismo e cyberbullismo sono due forme di violenza che si differenziano proprio per via del canale utilizzato, quando si presenta sulla rete parliamo di cyberbullismo. E sono proprio le caratteristiche di internet che rendono ancor più gravi questi fenomeni. «Il cyberbullismo può avere conseguenze molto più devastanti. - ci spiega Marzia Fabi, psicologa e psicoterapeuta -. Questo perché si esplica in un "non luogo" e in un "non tempo" nel senso che i messaggi denigratori di odio restano, per un tempo infinito, disponibili sulla rete e possono essere letti da un gran numero di persone, in ogni parte del mondo. Le vittime possono essere prese in giro quotidianamente e ripetutamente con la conseguenza che non si sentono mai al sicuro, neanche a casa loro». Per ogni caso di cyberbullismo sono presenti almeno tre protagonisti: una vittima, un bullo e un pubblico che osserva e decide se restare in silenzio osservando o agire. Per chi subisce un atto di cyberbullismo è importante ricordare che non deve sentirsi in colpa e soprattutto - ci spiega ancora Marzia Fabi - deve «aggrapparsi al rapporto con gli altri, con gli adulti di riferimento in primis e poi, eventualmente con l'aiuto di noi professionisti se è necessario. Spesso le vittime sono ragazzi presi di mira perché avevano già delle loro fragilità, debolezze, vissuti depressivi o situazioni di disagio. Altre volte, vengono scelte a caso sulla rete per il bisogno, del cyberbullo, di auto affermazione e di potere. Spesso sceglie una vittima designata su cui scaricare tutta la propria rab-

Si può fare prevenzione tra i ragazzi anche con la cultura e l'educazione civica digitale nelle scuole



bia, odio e frustrazione».

E se non è la pandemia che può aver generato l'insorgenza di nuovi bulli, ciò che è certo che i ragazzi sono coloro che stanno soffrendo maggiormente dell'isolamento. «Nel mio lavoro - continua la psicoterapeuta Fabi - noto un aumento delle difficoltà legate allo studio, alla didattica a distanza, crisi di ansia e di panico, tendenze all'isolamento e quadri depressivi anche lievi e, forse posso pensare che i cyberbulli che, già prima della pandemia, esercitavano l'odio e la violenza in rete, ora potrebbero essere più inclini a farlo se aumenta il loro malessere. Si ritrovano soli, a casa e, nascondendosi dietro l'anonimato, possono agire con parole di odio contro altri ragazzi indifesi».

E per quanto permangono restrizioni rispetto alla nostra vita sociale, l'unico modo per rispondere a questo fenomeno è quello di far vincere i rapporti umani e fare prevenzione. In famiglia ciò vuol dire «fare rapporto con i propri figli, fare cose insieme, non lasciarli per ore soli davanti al pc. Altra cosa fondamentale è il fatto di non impedire ai figli di avere rapporti con gli amici, fuori dalle chat e dai social network. Rapporti in presenza dove possono guardarsi negli occhi e stare



La Giornata nazionale contro bullismo e cyberbullismo

Dal 2017 in Italia il 7 febbraio è la Giornata nazionale contro il bullismo e il cyberbullismo, che anticipa di qualche giorno il Safer Internet day, che ogni anno cade l'11 febbraio. La Giornata è nata su iniziativa del Ministero dell'Istruzione e prevede attività di ogni tipo nelle scuole per promuovere la prevenzione e la conoscenza di questo drammatico problema che riguarda gli adolescenti. C'è anche un simbolo della Giornata, un braccialetto blu. Sempre nel 2017 è stata approvata la legge 29 maggio 2017, n. 71, *Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo* entrata in vigore il 18 giugno 2017.

La psicologa Marzia Fabi: «Noto un aumento di difficoltà legate allo studio, crisi di ansia e di panico»

insieme davvero», conclude Marzia Fabi.

La prevenzione passa invece dalle scuole, dalle aule che siano fisiche o virtuali, per raccontare direttamente ai ragazzi cosa significa essere bulli, cyberbulli o vittime, capire quali possono essere le conseguenze delle loro azioni, delle parole scelte per comunicare con uno strumento che si contraddistingue per velocità e viralità. Ma anche capire come comportarsi quando si è spettatori di un fenomeno di cyberbullismo, come stare vicini a chi è vittima e supportarla, dentro e fuori dalla rete.

Delle sfide del digitale e quindi anche dell'uso di parole di violenza e cyberbullismo se ne occupa anche una realtà romana, la Fondazione mondo digitale, che con Vivi Internet al meglio - il progetto che Google ha creato per docenti, studenti e genitori - porta nelle scuole la cultura dell'uso responsabile della rete. Un uso delle rete consapevole permette di scegliere come agire, non diventandone fruitori passivi.

«Il cyberbullismo è un fenomeno conosciuto e di lunga data, gli adolescenti sono poco consapevoli di ciò che può voler dire condividere contenuti, non conoscono i rischi e le eventuali conseguenze - spiega Mirta Michilli, direttore generale di Fondazione mondo digitale -. C'è tutta un'opera di cultura digitale da diffondere, per imparare ad usare questi strumenti e averne fiducia». La cultura digitale, l'educazione civica digitale servono proprio a costruire un percorso di

prevenzione, a cui contribuiscono in molti, ad esempio la Polizia postale, che va nelle scuole per parlare ai ragazzi dell'uso delle parole e della violenza in rete. La consapevolezza dell'importanza di internet è in crescita anche tra i più giovani, sono loro stessi a voler approfondire l'educazione digitale in quanto «quasi l'80 per cento dei ragazzi con cui siamo in contatto crede nella propria capacità di usare la rete, ma in realtà sono fruitori passivi», spiega la Michilli.

Passivi perché conoscono tutte le funzionalità esistenti ma non sono in grado di fare ricerche più sofisticate o di verificare una notizia per capire quando si trovano davanti a fake news. Gli adolescenti sono abituati a scorrere pagine social ma non a verificare la fonte di un'informazione. Portare empatia e consapevolezza anche nella nostra vita digitale è insomma la sfida da affrontare, la chiave sta nella possibilità di utilizzare con creatività questi strumenti. «Il punto è insegnare ai ragazzi che possono essere produttori di contenuti con un linguaggio responsabile, che siano non solo interessanti ma anche non offensivi. Non ci si può fermare a essere fruitori consapevoli ma anche produttori, perché questa è la grande possibilità. I ragazzi sono più consapevoli, ma sul linguaggio e sul rispetto c'è ancora tanto da fare, ci vuole tempo, perché è un processo culturale complesso», conclude Mirta Michilli. E portare sempre avanti anche rapporti in presenza, fatti di sguardi e **concretezza**.